

La Préparation Mentale des Gymnastes

→ Le Projet de Préparation
Mentale (PPM)
par solidecomme1roc.fr

→ *Tu es passionné(e) de gymnastique et tu veux améliorer tes performances? Pourquoi ne pas renforcer ton mental?*

Pourquoi bien préparer *son mental dans la gym?*

- 1) Parce que nous sommes *loin* d'exploiter 100% de notre **potentiel**.
- 2) Parce que nous nous mettons des **freins** et que nous avons des **peurs** !
- 3) Parce que la prépa mentale peut être un véritable **déclic** et opérer de nombreux **changements** dans ta vie.
- 4) Parce que nous sommes confrontés à des **émotions** fortes pendant notre pratique sportive.
- 5) Parce que notre cerveau est un **ordinateur** puissant dont nous n'avons pas 100% la **maîtrise**.
- 6) Tout simplement pour **apprendre** sur soi et **progresser**.

Quel est l'intérêt de la **prépa mentale en gym?**

- 1) Mieux appréhender ses peurs et ses émotions.
- 2) Renforcer la confiance en soi et sa concentration.
- 3) Se positionner au sein d'un groupe d'athlètes: pédagogie sportive et cohésion de groupe.
- 4) Mettre en place un programme sportif personnalisé et des objectifs motivants.
- 5) Chasser les idées « parasite ».
- 6) Améliorer, stabiliser ses performances ou son ressenti.
- 7) Savoir réagir à la « faute ».
- 8) S'entraîner en état de pleine conscience.
- 9) Trouver des solutions pour lutter contre les blessures.
- 10) Entretenir le goût de la passion et entretenir sa motivation.

Comment *Solidecomme1roc* peut t'aider?

- Des techniques efficaces basées sur le dialogue comme l'utilisation de routines de performance, des exercices de concentration, le pouvoir du discours interne, des modules de perception spatiale, ou encore l'imagerie mentale, entre autres ...
- Une nouvelle méthode de travail axée sur la pleine conscience, la volonté, et l'action (PCVA).
- Une vraie réflexion sur ta « carrière » de gymnaste.
- Un plan de formation précis : le PPM (projet de préparation mentale).
- Un suivi de tes performances.

C'est quoi le Projet de Préparation Mentale?

1. Un **bilan** de tes forces et tes faiblesses.
2. Un point sur ton état **motivationnel**.
3. Un travail sur ta gestion **émotionnelle**.
4. Un plan d'**objectifs** sur le court et le long terme.
5. La mise en place de **moyens** pédagogiques.
6. Un **lien** avec ton entraîneur et ta structure.
7. Un **compte-rendu** détaillé du PPM.
8. Te préparer aux **événements majeurs**.
9. Le **suivi** de tes performances en milieu compétitif.
10. Une **formation valorisante et enrichissante** au cœur de ton projet sportif.

Intéressé(e), des questions ? Prends contact pour un bilan découverte gratuit : [Nicolas Gras – SC1R – 07 82 84 02 61 / 06 68 89 89 30 / solidecomme1roc@gmail.com](mailto:Nicolas_Gras@SC1R.com)